

第101号 平成30年(’18年)5月発行

ナルク大阪北

「いちちょうの会」

NPO法人NALC (NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)

ニッポン アクティブライフ クラブ

ホームページ <http://nalc.jp>

ナルク大阪北「いちちょうの会」
〒542-0012 大阪市中央区谷町6-4-8
新空堀ビル2階 206-2号
電話(FAX) 06-6710-4901
メール kita-ichou@oasis.ocn.ne.jp
ホームページ <http://kitaichou.sakura.ne.jp>
(NALCのホームページ→活動拠点→大阪→大阪北)

春のぶらりウォーク

山里「篠山」のお花見

晴れと満開を確認して、4月4日、13名の参加を得て、丹波篠山城跡とその周辺へJRで出掛けました。

日本の春は桜。厳寒に耐え春を待ちわびた、今年のナルク大阪南・北拠点合同の恒例の花見である。

丹波路快速で大阪から篠山口まで一時間ほど、三田から篠山口まで窓外は満開の桜のオンパレードが続く。三田からは各駅停車で貸切状態の車内で宴会を開きたいほどの列車旅である。

篠山は、周囲が山に囲まれた盆地で、ぼたん鍋・山芋・黒豆・栗と美味しいものが一杯。

黒豆ソフトを食しつつ、ゆるやかな坂を上り城址へ、焼失して城は無いが、石垣が当時を偲ばせる。刻印された石

も見られる。徳川家康が短期間で築かせ、西国の守りとして実子を初代藩主とした。

花吹雪の舞う桜の下で昼食。人が少なく、のんびりと楽しく過ごせる。町の中は水曜定休日の所もあつたが、皆それぞれ買い物をする。

帰路は、篠山川沿いの桜並木が続く桜の下を、ウグイスの鳴き声を何度も聞きながら、遠くの山並み・川の流れ・可憐な草花を眺め、堪能する。

夏はデカンショ祭り。秋は黒豆(えだまめ)の収穫祭、枝豆は最高！
今年の冬に、「ぼたん鍋」を食べに行きませんか。春日神社の桜の下での能舞台、河原町妻入商家群等ひなびた山里ですが、楽しめます。

満開桜に囲まれた楽しい一日でした。皆様お疲れ様でした。

*篠山城址の桜は、大正天皇の即位を

祝って植樹された。害虫、病気が目立つたが、商工会青年部の人達が、お世話をして現在に至る。

*残念！見頃の時期、一般公開される市長室から素晴らしい桜が見られる。

藤井美智子(記)

事務局から お礼！

藤井様のお嬢様(篠山城跡の街中にお住まい)から、缶ビールを差し入れて頂きました。ありがとうございました。

お知らせ

★「運営委員会」

日時…5月18日(金)10時～12時

場所…北拠点事務所

オープンな運営です。拠点の実状(窮状)をよく理解できるので、一般会員の方も遠慮なくご参加下さい。

★「寄付のお礼」

橋本悦子様から寄付金を頂きました。ありがとうございました。



3月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 53時間
提供者 16人
利用者 12人

◎奉仕活動

時間 98時間
提供者 35人

◎会員数 入会 0世帯 0人
退会 0世帯 0人

◎月末会員数 205世帯
273人

ナルク本部旅行 参加報告

石垣島旅行記

3月とはいえ、大阪の気温は真冬並みの朝、死ぬまでに一度は行きたいと思っていた、念願の「石垣島旅行」の始まり……

参加理由はともあれ、3月7日、ウキウキ気分で閑空に向かいました。大阪から15名が参加し、那覇で東京からの6名と合流して、空港内で昼食を取り、いざ「南ぬ島 石垣空港」へ……

空港に近くなると、思っていた以上に南の島は青い、青い。見たこともない青さです。

最初に訪れた場所は、石垣島の代表的な建物を移築や復元した民家群の「石垣やいま村」。ここでは伝統的民家で琉球衣装をまとい、ハイポーズ！



右が筆者

リスザルの森も有り、南国ムードに癒されました。

この日ホテルでは、沖縄民謡ショーをみながら泡盛を飲み琉球料理を堪能し、ショーの後は、参加者一人ずつの自己紹介を聞き皆さんの人となりを知ることができました。

二日目は曇り空でしたが、島内の景色の良いところを何ヶ所か案内してもらい、移動中はガイドさんの石垣島の伝説や三線の弾き語りで島を感じ、午後はこの日のメインである「川平湾」グラスボートで国立公園の海中を水中散歩。

乗船者からは思わず「そこで止まって！」とガイドさんに注文が出ますが、「船は車みたいでブレーキは無いので無理は言わないでね」と、軽くくあしらわれました。あれもこれも沢山見たいという観光客が多いのだそうです。あつという間の45分間でした。

バスガイドさんから「川平湾はいつ見ても絵はがきと同じです」と聞いていました。「そんな訳、無いだろ！」と乗船しましたが、裏切りません南の海はもらったパンフレットのまんまでした。水中散歩の余韻のままホテルへチェックイン。

三日目の最終日は、高速船で石垣港から「西表島」へ。西表島

の大原港からクルーズ船に乗り換え、仲間川の天然記念物のヤエヤマヤシの群落とマングローブクルーズを楽しみ、また、この仲間川には手のひらより大きな「しじみ」が生息している事を聞き、ビックリ！

その後はバスで少し移動し、西表島の浅瀬から水牛車にゆられ15分ほどで「由布島」へ。



この牛が一人前の牛車引きになるには、生後2〜3ヶ月から訓練を受けて行くそうです。

南国のお花のハイビスカス・ブーゲンビリアなどが咲き乱れる温室があったり、由布島にはガジュマルの木もすっかり根付いていて島内をゆったり散策して南の島旅行は終了。

帰りの飛行機は、閑空に夜遅く到着したが、最終電車を乗り継ぎ何とか無事帰宅しました。

高野 圭子(記)

北海道の旅 四方山話 I

オタモイ岬と

サッポロビール園

小樽で高いお寿司(大阪の方がなんぼか美味しい!)を食べ、「おたる水族館」で「トド」の演技などを見た後、「ななかまど」の真つ赤な実が鈴なりの街路樹を眺めながら、余市方面へ向かう。ほどなく右折し、峠越えの曲がりくねった細いデコボコ道で、「こんな先に、ホントにあるんか? 副社長!」と我が家の社長。20分程、悪路を七曲りし下ると海が見えてきた。

たどり着いた海岸線の高台に、幽霊屋敷跡を思

「誰がこんな断崖絶壁に、広い遊園地を作ったんや? 副社長!」歌手「北原ミレイ」の唄「石狩挽歌」に出てくる「オタモイ岬」だ。

昔、小樽のにしん富豪が「小樽には、何も無いから」と作ったような。遊郭もあった、一大伽藍。残念ながら、火事で焼失し、今は立ち入り禁止だが、「中華風の門、展望台」らしき建物だけが遠望できるが、看板からは、往時の遊園地建物が偲ばれる。

その日の夜は「サッポロビール園」に繰り出した。野球場ほどの広大な敷地に値段に応じた多様な建物群。雰囲気は良く、一見の価値あり。

「美味しいのは、ビールだけやったな、副社長!」次の日は、日本海沿い「オロロン街道」にしん街道を北進。宿泊地「留萌」の手前で立寄った「増毛町」がグーで、お勧めです。

次回は「増毛町と旭山動物園」です。

稲本 祐二(記)



ビール園

睡眠障害

すべてに優先して、「眠る」ということが大切です。「寝る子は育つ」という諺があります。睡眠中に成長ホルモンが出て、昼間に出来た傷が修復され、肌がきれいに保たれ、免疫力が高まり、細菌は退治されます。健康に、精神に、美容に良いことははっきりしています。

ところが最近、睡眠障害を訴える人が急増し、厚生労働省では特別にこれの研究班を作り、対策を講じているほどです。その調査では、日本人の五人に一人が睡眠障害に当てはまるという結果が出ました。この中で最も怖いのは「睡眠時無呼吸症候群」と言われ、睡眠中に一時呼吸が止まる疾患です。

夜間に布団の中にいる時間が長くても、実は十分に睡眠が取れていないことになり、そのため日中に睡眠に襲われ、居眠り運転などの事故につながるとされています。大きな鼾は、この症候群の一つとされています。高鼾は豪傑の象徴と言われた時代はどうだったのでしょうか。

仕事上や人間関係でのトラブル、複雑な家庭事情、金銭問題等々、ストレスを生む要素は限りがありません。ストレス解消法は、その程度により、また性格にもより異なってきます。太古の昔から人類、いや他の動物たちも悩んで来たことです。少しでも、例えば五分でも十分でも読書やテレビに夢中になり、問題を完全に忘れ去る時間を持つこととされています。映画「風と共に去りぬ」でスカレット・オハラは「明日は明日の風が吹く」と言って寝てしまいました。ここまで出来ればいいですね。

くよくよ悩まず、体の求めに応じて眠り、朝は決まった時間に起き、太陽光をいっぱい浴びる。こうして豊かな一日が始まります。

三浦 健(記)

脳を鍛える

何もしなければ、脳の老化は50歳代ぐらいから加速するといわれています。しかし、脳には使われていない神経細胞が多く眠っているため、使い方によっては、何歳になっても変化し、成長していくことが分かっています。「考える」「見る」「聞く」「運動する」「記憶する」など、私たちが何かをするときには、それぞれ脳の異なる部位が使われています。その人の、いつもと違う部位を使うことにより、脳のマンネリ化を防ぐことができます。

Q1..「軽度認知障害(MCI)」とは?
認知機能が年齢相応のレベルよりも低下している状態で、日常生活は基本的に正常に送れますが、電話をかけたたり、スイッチ類の取り扱いがしづらくなったりします。5年後には半数の人が認知症に進むという報告もあり、「軽度認知障害」の段階から予防が必要だとされています。

Q2..「物忘れ外来を受診する目安は?」
数ヶ月の間に急に、もの忘れが激しくなった場合は要注意です。また、何かを丸ごと忘れてしまっている場合も、早めの受診をおすすめします。「テレビ」や「みかん」など、ありふれたものの名前が出てこない場合も早めに受診しましょう。症状によっては、早期に対処すれば改善する場合があります。

Q3..日本人の多いアルツハイマー病になる原因は?
発症する原因は、まだはっきりと解明されてはいません。一般的には、脳の神経細胞の周辺に「老人斑」の発生などにより、認知症を引き起こすと考えられています。

Q4..脳の健康のためによい運動は?
まず歩くことです。体を動かすだけでなく、周囲の景色をながめたり、自然を感じながら歩いたりすることが脳へのよい刺激になります。

毎日新聞の健康質問箱(4月版)より抄録

俳句・川柳

吉川 弘美

一陣の風に始まる花吹雪
夜桜の影の揺れつつ濠の水

藤田 多栄子

打ち寄せる波光らせて春の風

金本 美智子

幸せは人それぞれや桜咲く

須見 敏江

人の世の修羅乗り越えて雛飾る

森下 和子

亀鳴くや水の匂へる彼岸入

高田 敏雄

春の川そのゆき先の瀬音かな
すれちがふ僧初蝶と消えにけり

前たもつ

三歳も八十歳もよく転ぶ
終章は夕陽きれいな町に住み



絵手紙 (岩佐 康男)

社協催事 出展案内

第4回 ボラほり商店街
からほりボランティア出合い市

今年も5月13日(日)、10時〜15時、空堀商店街が再び「ボラほり商店街」に！ お店の軒先をお借りして、情報発信したいボランティアグループや市民活動団体と、ボランティアをしたい人とを結びボランティア出合い市が開催されます。

大阪北拠点も昨年に引き続き参加し、ナルクの活動や教室・同好会などの紹介をいたします。



地道な活動ですが、今後も継続して参加して一人でも多くの会員獲得につなげたいと考えています。皆様も是非お立ち寄り下さい。

催事のご案内

★「大阪城公園クリン作戦」

日時.. 5月16日(水) 9時50分〜12時
集合.. 青屋門前(大阪城ホール南側道路付近)
申込.. 北拠点事務所
天気.. 雨天延期「5月23日(水)へ」

★「第6回 臯月会」日本画展

日時.. 5月17日(木)〜20日(日)、11時〜18時
(初日は13時から、最終日は16時迄)
場所.. 白雲ビル「ギャラリー白雲」
(電話.. 06-6341-5571)



説明..ナルク副会長で日本画家の寺井正治さん(西区)が出展されます。

四つ橋線「西梅田」駅から南西方向へ(徒歩約5分)

教室・同好会のご案内

■パッチワーク 教室

日時.. 5月9日(水)、13時半〜15時半
場所.. 北拠点事務所
教材.. 「コインケース」(500円)

■介護予防&脳トレ運動 教室

日時.. 5月24日(木)、14時〜15時
場所.. 北拠点事務所
内容.. 主テーマ「ボディマツサージ」

■健康麻雀初級 教室

日時.. 5月26日(土)、13時半〜16時半
場所.. 北拠点事務所

□健康マージャン 同好会 A(従来通り)

日時.. 5月5日(祝・土)、5月19日(土)、6月2日(土)、13時〜18時
場所.. 北拠点事務所

□健康マージャン 同好会 B(新規開催)

開店したばかりの店で麻雀を楽しみませんか！

日時.. 5月12日(土)、13時〜18時
場所.. 「麻雀 アステール」
中央区島町2-4-4 大阪清飲会館2階
(電話.. 06-6940-4562)



地下鉄谷町線「天満橋」駅4番出口から西へ(徒歩約6分)

□民踊 同好会

日時.. 5月8日(火)・5月29日(火)、6月12日(火)、13時〜15時
場所.. 「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

□オモチャ作り 同好会

日時.. 5月8日(火)、13時〜16時
場所.. 北拠点事務所

□手編み 同好会

日時.. 5月16日(水)、14時〜16時
場所.. 北拠点事務所

□カラオケ 同好会

日時.. 5月18日(金)、13時〜18時
場所.. 「コート・ダジュール」(鶴橋店)

□俳句 同好会

日時.. 5月19日(土)、10時〜12時
場所.. 北拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時.. 5月21日(月)、14時〜16時
場所.. 北拠点事務所